

Pasta con tomate y queso

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** pasta, integral pequeña (caracoles, penne o ziti)
- 1/4 **taza** cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados (14,5 onzas)
- 1 **cucharada** aceite de oliva (o aceite de canola)
- 1 **lata** tomates picados, sin sal
- 1/2 **cucharadita** albahaca
- 1/2 **cucharadita** oregano
- 1/4 **cucharadita** azúcar
- 1/4 **cucharadita** pimienta
- 1/4 **taza** mozzarella, parcialmente descremado, rallado
- 1 **cucharada** queso Parmesano

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete; escurra.
2. En una pequeña olla, cueza la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén blandos.
3. Agregue los tomates, albahaca, orégano, azúcar y pimienta.
4. Lleve a ebullición. Baje la llama. Sofría al descubierto durante 15 minutos. Añada la pasta a la salsa.
5. Coloque en una charola de hornear engrasada de 1 cuarto de galón. Cubra con los quesos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	366
Grasa total	12 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	10 mg
Sodio	136 mg
Total de Carbohidrato	52 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	14 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	227 mg
Hierro	4 mg
Potasio	516 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1 taza
	Granos	2 onzas
	Lácteo	1/2 taza

6. Hornee, sin cubrir a 375 °F por 10 a 15 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

University of Wyoming, Cent\$ible Nutrition Program, Cooking For Your or Two p.96